

蒸し餃子



★アレルギー表示

| | | | | | | |
|-----|----|-----|------|-----|---------|-----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに |
| あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | くるみ |
| さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | 松茸 |
| もも | 山芋 | りんご | ゼラチン | ごま | カシューナッツ | |





| 1個分 | |
|-------|---------|
| エネルギー | 40 kcal |
| 原価 | 14 円 |

| 調理時間目安 | | |
|--------|----|---|
| 約 | 30 | 分 |

(材料を寝かす時間は含まない)

【25個分】

| 材料名 | 分量 | エネルギー | 原価 | 材料名 | 分量 | エネルギー | 原価 |
|---------------|-----|-------|-----|------------|-----|-------|----|
| | g | kcal | 円 | | g | kcal | 円 |
| A 玉ねぎ(みじん切り) | 200 | 74 | 16 | I 塩 | 15 | 0 | 1 |
| B 豚ひき肉 | 150 | 332 | 128 | J 酒 | 30 | 33 | 5 |
| C 鶏ひき肉 | 75 | 125 | 57 | K 胡椒 | 適量 | | |
| D ネギ(みじん切り) | 50 | 15 | 30 | L 片栗粉 | 適量 | | |
| E にんにく(みじん切り) | 25 | 34 | 40 | M 餃子の皮(薄皮) | 25枚 | | |
| F しょうが(みじん切り) | 15 | 5 | 26 | N | | | |
| G ごま油 | 30 | 277 | 51 | O | | | |
| H 砂糖 | 30 | 116 | 7 | P | | | |

| 作り方 | | 備考 |
|---|-----------------------------|-----------------------------------|
|  | ①A.玉ねぎ～L.片栗粉までをボールにいれ混ぜ合わせる | ・玉ねぎを細かくみじん切りにする ・粘りが出るまで練りあわす |
|  | ②①の餡をM.餃子の皮(薄皮)で包んでいく | ・餡を約25gで包む |
|  | ③スチコンで【スチーム100℃・9分】加熱する | |
|  | ④お皿に盛り付けて完成 | |